

Selkä 2008

Valtakunnalliset Selkäpäivät Messukeskus, Helsinki

Alustava ohjelma, oikeudet muutoksiin pidätetään.

Perjantai 10.10.

- Klo 12.00 Selkävivun syyt ja aktiivinen hoito
Taukojumppa
- Klo 13.00 Toimintakyvyn arviointi täsmentynyt: Tarkennetut suositukset lääkkäreille kroonisen kivun sekä alaselän ja niskan sairauksien työ- ja kuntoutustarpeen arvioinnissa
Taukojumppa
- Klo 14.00 Liian lihava selkäläikkaukseen? Mitä lääkärin näkökulmasta pitäisi tehdä?
Taukojumppa
- Klo 15.00 Kinesteettinen ketju kuntoon: Miten selkäkipua voi helpottaa niskan asentoa korjaamalla?
Taukojumppa
- Klo 16.00 Nuoren aikuisen selkäkipu; miten selkä kestää satavuotiaaksi?

Lauantai 11.10.

- Klo 12.00 Selkäpäivien 2008 avajaiset
Paneeli: Oireileva selkä: ei tapa, mutta vaatii taitoa elämänhallintaan Asiantuntijat vastaavat selkäreiden kysymyksiin.
- Klo 13.00 "Nikaman siirtymä ja välilevyn luiskahdus": Mikä selässäni on vikana ja mitä asialle voi tehdä?
Taukojumppa

- Klo 14.00 Akuutin vaiheen jälkeinen kohdennettu harjoittelu välilevy luiskahduksessa ja nikaman siirtymässä
Taukojumppa
- Klo 15.00 Omaehtoinen harjoittelu selkäongelman hallinnassa: mitä lisähyötyä personal trainer voisi antaa?
Taukojumppa
- Klo 16.00 Selkäklinikka: miten istut oikein, Fysioterapeutti ja selkäreunoja antavat käytännön ohjeita

Sunnuntai 12.10.

- Klo 12.00 Selän kuntoutus ja lääkkeet: Totta ja tarua niiden yhteisvaikutuksista
Taukojumppa
- Klo 13.00 Mikä selkää vaivaa: Nivelrikko, selkärankareuma ja osteoporoosi
Taukojumppa
- Klo 14.00 Selkävivun hallinnan avaimet: Lihasten rentouttamisen monet mahdollisuudet
Taukojumppa
- Klo 15.00 Virtsanpidätysongelmat ja lantionpohjan toiminta: Fysioterapeuttien harjoitteet ongelman ratkaisemiseksi
- Klo 16.00 Selkäongelmaklinikka: Selkäreunojen/ fysioterapeuttien käytännön ohjeita

TERVETULOA!
Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusrytittäjät FYSI ry ja Suomen Selkäliitto ry



terveys
+ hyvä olo

Huomio!

Selkäpäivät 2008 järjestetään 12. kerran Pohjoismaiden suurimman hyvinvointitapahtuman, Terveys + Hyvä olo –messujen yhteydessä Helsingin messukeskuksessa 10.-12.10.2008. Kävijöitä odotetaan yli 35.000. Terveysmessut ovat avoinna perjantaina klo 10.00-20.00 (huom. pidennetty aukioloaika) ja muina päivinä 10.00-18.00.

Suomen Fysioterapia ja kuntoutusrytittäjät FYSI ry:llä on myös oma messuosasto. FYSI ry:n jäsenet ovat tervetulleita esittelemään osastolle fysioterapiaa ja kertomaan fysioterapiarytysten toiminnasta. Ota asiassa yhteyttä FYSI ry:n toimistoon, puh. 09-477 2344.

Kun entinen telinevoimistelija muuntuu murrosiän muutaman "liikunta ei vois vähempää kiinnostaa" –vuoden jälkeen kilpa-aerobiccaajaksi, tarvitaan melkoista kehon ja mielen hallintaa sekä raudanlujaa työtä ja treeniä. Jotta omassa kilpailulajissa pystyy ponnistamaan ihan huipulle asti, on tämän päälle opittava vielä paitsi kuuntelemaan omaa kehoaan myös uskomaan sen viesteihin, on opittava huilaamaan (vaikeinta!) ja keskittymään kulloinkin olennaiseen sekä uskottava lujasti itseensä. Eduksi on sekin, jos omimpiin ominaisuuksiin on lapsesta asti kuulunut kilpailullisuus, sisu ja halu esiintyä.

Tällaisista aineksista on tehty viime vuonna EM-kultaa ja MM-hopeaa voittanut **Rita Niemi**, joka parhaillaan valmistautuu syyskuussa Helsingin Arena-messuilla pidettävään kilpa-aerobicin EM-kisoihin ja joulukuusiin MM-kisoihin Moskovassa. Tavoitteet nuori nainen on asettanut korkeimmalle mahdolliselle tasolle ja uskaltaa julistaa ne myös julki.
- Tavoitteeni on tänä vuonna 2008 voittaa sekä EM-

- Jos osaa kääntää vaikeatkin kokemukset positiiviseksi, niistä saa voimaa, eikä jää jojoilemaan omien huumuuden tunteiden kanssa.

Yksi vaikeimpia läksyjä kilpaurheilijalle on opetella välttämätön huilaamisen taito. – Moni meistä treenaa ja treenaa ja uskoo sen tuovan toivotun tuloksen. Keho kuitenkin tarvitsee myös palautumisen. Lepoa ei ole se, että menee salille "tekemään vaan vähän jotain", on osattava

Tekee kipeää, mutta no pain no gain

että MM-kultaa. Tavoitteeni saavuttamiseksi teen hirveästi töitä kehittääkseni voimaa, nopeutta ja pystyäkseen sitä kautta suorittamaan entistä vaikeampia liikkeitä tulevassa uudessa ohjelmassani, Rita sanoo.

Kova tavoitteenasettelu pohjautuu vuosien varrella kovan työn kautta karttuneeseen vähyys itsetuntemukseen ja tietoisuuteen siitä, että oikein tehdyt asiat tuovat halutun tuloksen. – Kyllä urheilija tietää, milloin hän on tehnyt työn niin hyvin, että sen voi odottaa johtavan tavoitteen saavuttamiseen.

- Jokainen kilpailija jännittää siellä verhojen takana omaa vuoroaan odottaessaan, mutta kaikki tärkeä on tehty jo ennen tuota hetkeä. On suunniteltu taas astetta aikaisempaa vaativammat ohjelmat ja harjoiteltu entistä vaikeammat liikkeet niin hyvin, ettei lavalle mennessä tarvitse keskittää huomiotaan mihinkään muuhun. Kaiken pitää tulla takaraivosta ja niin, ettei lavalla tarvitse epäillä enää yhtään, osaanko ja jaksanko, Rita kuvailee.

Lavalla kilpa-aerobiccaaja liikkuu 160-biittisen high impact -musiikin siivittämänä ja syke kohoaa jo ensimmäisillä läheimmäs kahta sataa.

Telinevoimistelun pohjalta oli hyvä ponnistaa aerobicisiin, taitolajiin, jossa tarvitaan kehonhallintaa, koordinaatiokykyä ja rytmitajua. Mutta tarvittiin myös poisoppimista. – Lajiin kuuluvat monenlaiset venkuroinnit, mutta voimistelulle tyypilliset taaksetaivutukset ja voltit taaksepäin eivät. Laji on niin räjähtävää voimaa vaativa, nopea ja dynaaminen, ettei "venutteluun" jää aikaakaan. Aerobicissa yhdistyvät maksiminopeus ja maksimivoima, mikä ei ole treenikään kannalta ihan helppo yhdistelmä. Itseäni kiehtovat myös lajin naisellisuus ja esteettisyys, Rita sanoo.

Ratkaisevan sysäyksen aivan huipulle antoi sisuuntumisen hetki. – Se tapahtui keväällä 2005, jolloin oikein mikään ei mennyt niin kuin olin suunnitellut. Elämässä oli vähän liikaa kaikkea – eroa ja muuttoa, pääsykokeita ja työntekoa. Kevään koettelemuksista jotenkin sisuunnuin niin, että syksyllä voitin ensimmäisen arvokisamitalini, EM-pronssin.

oikeasti myös rentoutua. Mitä lähempänä kovat kisat ovat, sitä enemmän on kiinnitettävä huomiota myös palautumiseen. Itsekin olen oppinut tämän kantapäähän kautta.

Ritalla on takanaan kaksi vuotta fysioterapeutin opintoja, joten lihahuolto on paremmin hanskassa kuin monella muulla. – Panostan paljon venyttelyyn, käyn hieronnassa ja otan välillä fysikaalisia hoitoja, käytän kotikonsteinakin kylmää ja lämpöä. Minulta on revähtänyt takareisi ja akillesjänne oli yhdessä vaiheessa niin kipeä, että pelkäsin sen katkeavan, mutta geelikorko kantapäihin auttoi siihen asiaan. Vaikein loukkaantuminen tapahtui aerobicin EM-kisoissa 2007 – kilpailin siellä revenneellä olkapäällä. Rikkinäisenä tekemisenkin oli yhden kynnyksen ylitys – pohjalla oli niin paljon hyvää työtä, että päätin unohtaa kivun ja vain tehdä. Käsi parani lopulta ilman leikkausta. Tosiasiaan silti on, että kilpaurheilu ei ole mitään terveellistä touhua. Keho joutuu siinä niin kovalle koetukselle, Rita toteaa kylmän rauhallisesti.

Ritan kotisivut löytyvät osoitteesta <http://www.ritaniemi.com>

Rita Niemi

SYNTYMÄAIKA: 4.7.79
PERHE: äiti, isosisko
ASUINKUNTA: Pori
SIVILISÄÄTY: avoliitto
AMMATTI: urheilija, jumpanohjaaja, fysioterapiaopinnot kesken
HARRASTUKSET: erilaiset jumpat, matkustelu, leffat, lukeminen
VALMENTAJA: päätoimisesti itse, apuna Jaana Mäkinen
SEURA: Porin Naisvoimistelijat
PARHAAT SAAVUTUKSET: MM 2. ja EM 1. 2007, MM 3. ja EM 2. 2006, EM 3. 2005
MANAGERI: Petri Kajansinkko